অথঃ সন্ধ্যোপাসনাবিধিঃ

আচমনঃ

ওওম্ শন্নো দেবীরভিষ্টয় আপো ভবন্তু পীতয়ে। শংযোনভিস্রবন্তু নঃ।।

(ঋগ্বেদ ১০/৯/৪, যজুর্বেদ ৩৬/১২, অথর্ববেদ ১/৬/১)

ভাবার্থঃ সর্বপ্রকাশ, আনন্দদাতা, সর্বব্যাপক পরমেশ্বর আমাদের মনোবাঞ্ছিত ফল ও পূর্ণানন্দ দানের জন্য কল্যানকারী হউন ও আমাদের উপর সর্বপ্রকারে সুখ বর্ষণ করুন।

ইন্দ্রিয়স্পর্শঃ

বাম হস্তের তালুতে কিঞ্চিৎ জল লইয়া দক্ষিণ হস্তের মধ্যমা ও অনামিকা অঙ্গুলি দ্বারা উক্ত জলে প্রথমে দক্ষিণ পার্শ্বে, পর বামপার্শ্বে ক্রমশঃ ইন্দ্রিয় স্পর্শ করিবে-

ওম্ বাক্ বাক্।।

ওম্ প্রাণঃ প্রাণঃ।।

ওম্ চক্ষুঃ চক্ষুঃ।।

ওম্ শ্রোত্রং শ্রোত্রম্।।

ওম্ নাভিঃ।।

ওম্ হৃদয়ম্।।

ওম্ কণ্ঠঃ।।

ওম্ শিরঃ।।

ওম্ বাহুভ্যাং যশোবলম্।।

ওম্ করতলকরপৃষ্ঠে।।

ভাবার্থঃ হে পরমাত্মা ! আমার বাকশক্তি ও রসনেন্দ্রিয় সবল হোক। আমার শ্বাস প্রশ্বাসের শক্তি ও ঘ্রাণেন্দ্রিয় সবল হোক। আমার স্থুল চোখ ও জ্ঞানের চোখ সবল হোক। আমার স্থুল কান ও বিবেকবাণী শুনিবার জ্ঞানশ্রুতি সবল হোক। আমার নাভিকেন্দ্র সবল হোক। আমার হৃদয় সবল হোক। আমার কণ্ঠ সবল হোক। আমার মাথা সবল হোক। আমার দুই হাত শক্তিশালী ও যশোযুক্ত হোক। আমার করতল ও করপৃষ্ঠ ধর্মযুক্ত কাজ করুক।

মার্জ্জনঃ

বামহস্তে কিঞ্চিৎ জল লইয়া দক্ষিণ হস্তের মধ্যমা ও অনামিকা অঙ্গুলি দ্বারা তাহা হইতে ইন্দ্রিয়গণের (মাথা, দুই চোখ, কণ্ঠ, হৃদয়, নাভি, দুই পা, মাথা ও সারা গায়ে) উপর জলের ছিটা দিবে -

ওম্ ভূঃ পুনাতু শিরসি।।

ওম্ ভুবঃ পুনাতু নেত্রয়োঃ।।

ওম্ স্বঃ পুনাতু কণ্ঠে।।

ওম্ মহঃ পুনাতু হৃদয়ে।।

ওম্ জনঃ পুনাতু নাভ্যাম্।।

ওম্ তপঃ পুনাতু পাদয়োঃ।।

ওম্ সত্যম্ পুনাতু পুনঃ শিরসি।।

ওম্ খং ব্রহ্ম পুনাতু সর্বত্র।।

ভাবার্থঃ হে প্রানস্বরূপ পরমাত্মা! আমার মাথাকে পবিত্র করো।
হে দুঃখনাশক, আমার চোখদুটোকে পবিত্র করো।
হে আনন্দস্বরূপ, আমার কন্ঠকে পবিত্র করো।
হে সর্বপূজ্য প্রভু, আমার হৃদয়কে পবিত্র করো।
হে সর্বস্রষ্টা, আমার নাভিকে পবিত্র করো।
হে তেজস্বী, আমার পা দুটোকে পবিত্র করো।
হে সত্য স্বরূপ, আমার মাথাকে আবার পবিত্র করো।
হে সর্বব্যাপক পরমাত্মা, আমার ইন্দ্রিয়ের সর্বত্র পবিত্র করো।

প্রাণায়ামঃ

নিম্ন মন্ত্রের আর্থভাবনা করিয়া পূর্বোল্লিখিত বিধি অনুসারে অন্যূন তিনবার প্রণায়াম করিবেন (বেশিও করতে পারেন) -

ও৩ম্ ভূঃ।

ও৩ম্ ভুবঃ।

ও৩ম্ স্বঃ।

ও৩ম মহঃ।

ও৩ম্ জনঃ।

ও৩ম্ তপঃ।

ও৩ম্ সত্যম্। (তৈত্তিরীয় আরণ্যক প্র ১০ অনু ২৭)

ভাবার্থঃ পরমাত্মা, ভূঃ (প্রাণ-স্বরূপ), ভুবঃ (দুঃখনাশক), স্বঃ (আনন্দস্বরূপ), মহঃ (সর্ব্বপূজ্য), জনঃ (বিশ্বস্রষ্টা), তপঃ (তেজস্বী), সত্যম্ (অবিনশ্বর)।

অঘমর্ষনঃ

"অঘ" অর্থে "পাপ", "মর্ষন" অর্থে "দুর করা"। নিম্ন মন্ত্র তিনটি চিন্তা করিতে করিতে পাপ পরিত্যাগের সঙ্কল্প গ্রহণ করিবে -

ওম্ ঋতং চ সত্যংচাভীদ্ধাত্তপসোহধ্য-জায়ত।
ততো রাত্র্যজায়ত ততঃ সমুদ্রো অর্ণবঃ ।।১।।
ওম্ সমুদ্রাদর্ণবাদধি সংবৎসরো অজায়ত।
অহোরাত্রাণি বিদধদ্বিশ্বস্য মিষতো বশী ।।২।।
ওম্ সূর্যাচন্দ্রমসৌ ধাতা যথাপূর্বমকল্পয়ৎ।
দিবং চ পৃথিবীং চান্তরিক্ষমথো স্বঃ ।।৩।। (ঋগ্বেদ ১/১৯০/১-৩)

ভাবার্থঃ নিত্যজ্ঞানময় বেদ এবং প্রকৃতি ঈশ্বরের জ্ঞানময় সামর্থ্য হতে উৎপন্ন হয়েছে। সেই সামর্থ্য হতে জলপূর্ণ আকাশ উৎপন্ন হইয়াছে। [১]

জলপূর্ণ আকাশের পরে সন্ধিকাল উৎপন্ন হয়েছে। তারপর সকল চেতন জীবের শাসক পরমাত্মা দিন ও রাত্রি রচনা করেছেন। [২]
সর্বজগতের ধারণকর্তা পরমাত্মা সূর্য্য ও চন্দ্রকে, জ্যোতির্ময় ও জ্যোতিঃহীন লোককে এবং অন্তরিক্ষ লোককে ও লোক-লোকান্তরকে পূর্ব কল্পের মতোই রচনা করেছেন। [৩]

ইহার পর মন্ত্র পাঠ করিয়া তিনবার জল দিয়ে আচমন করিবে।

মনসা পরিক্রমাঃ

নিম্নলিখিত ছয়টি মন্ত্রে যথাক্রমে পূর্ব, দক্ষিণ, পশ্চিম, উত্তর, অধঃ ও উর্দ্ধদিকে পরমাত্মার ব্যাপকতা, শক্তি ও দয়া চিন্তা করিয়া প্রার্থনা করিবে -

ও৩ম্ প্রাচী দিগগ্নিরধিপতিরসিতো রক্ষিতাদিত্যা ইষবঃ ।
তেভ্যো নমোধিপতিভ্যো নমো রক্ষিতৃভ্যো নম ঈষুভ্যো নম।এভ্যো অস্ত ।
যোহস্মান্ দ্বেষ্টি যং বয়ং দ্বিষ্মস্তং বো জম্ভে দধমঃ ।। (অথর্ববেদ ৩/২৭/১)

ভাবার্থঃ পূর্ব দিকের অধিপতি, অগ্নি অর্থাৎ জ্ঞান স্বরূপ পরমাত্মা, সূর্যরশ্মি দ্বারা আমাকে অন্ধকার হতে রক্ষা করেন। তাঁকে নমস্কার। অধিপতিকে নমস্কার। রক্ষাকর্তাকে নমস্কার। রক্ষার উপায়ের জন্য তাঁকে নমস্কার। এইসব বিধানের জন্য তাঁর প্রতি বারবার আমি নমস্কার করি। যে আমাকে দ্বেষ করে আমি যাকে দ্বেষ করি আমাদের সকলের সেই দ্বেষভাবকে তোমার পাপ নাশক শক্তিতে স্থাপন করছি।

ও৩ম্ দক্ষিণা দিগিন্দ্রোহ- ধিপতিস্তিরশ্চিরাজী রক্ষিতা পিতর ইষবঃ।
তেভ্যো নমোধিপতিভ্যো নমো রক্ষিতৃভ্যো নম ইষুভ্যো নম এভ্যো অস্তু ।

যোহস্মান্ দ্বেষ্টি যং বয়ং দ্বিষ্মস্তং বো জম্ভে দধমঃ ॥ (অথর্ববেদ ৩/২৭/২)
ভাবার্থঃ দক্ষিণ দিকের অধিপতি ইন্দ্র অর্থাৎ ঐশ্বর্যময় পরমাত্মা তাঁর রক্ষণ শক্তি দ্বারা সাপ ও অন্যান্য বিষধর প্রাণী হতে আমাকে রক্ষা করেন। তাঁকে নমস্কার। অধিপতিকে নমস্কার। রক্ষাকর্তাকে নমস্কার। এইসব বিধানের জন্য তাঁর প্রতি বারবার আমি নমস্কার করছি। যে আমাকে দ্বেষ করে আমি যাকে দ্বেষ করি আমাদের সকলের সেই দ্বেষভাবকে তোমার পাপ নাশক শক্তিতে স্থাপন করছি।

ওতম্ প্রতীচী দিগ্বরুণোহধিপতিঃ পৃদাকুঃ রক্ষিতান্নমিষবঃ।
তেভ্যো নমোধিপতিভ্যো নমো রক্ষিতৃভ্যো নমো ইষুভ্যো নমো এভ্যো অস্তু।
যোস্মান দ্বেষ্টি যং বয়ং দ্বিষ্মস্তং বো জম্ভে দধমঃ ॥ (অথর্ববেদ ৩/২৭/৩)
ভাবার্থঃ পশ্চিম দিকের অধিপতি বরুণ অর্থাৎ বরণীয় পরমাত্মা খাদ্য শক্তির দ্বারা বিষাক্ত জীব হতে আমাকে রক্ষা করেন। তাঁকে নমস্কার। অধিপতিকে নমস্কার। রক্ষাকর্তাকে নমস্কার। রক্ষার উপায়ের জন্য তাঁকে নমস্কার। এইসব বিধানের জন্য তাঁর প্রতি বারবার আমি নমস্কার করি। যে আমাকে দ্বেষ করে আমি যাকে দ্বেষ করি আমাদের সকলের সেই দ্বেষভাবকে তোমার পাপ নাশক শক্তিতে স্থাপন করছি।

ওম্ উদীচী দিক্ সোমোহধিপতিঃ স্বজো রক্ষিতাশনিরিষবঃ ।
তেভ্যো নমোধিপতিভ্যো নমো রক্ষিতৃভ্যো নম ইষুভ্যো নম ।
এভো অস্তু যোহস্মান দ্বেষ্টি যং বয়ং দ্বিষ্মন্তং বো জম্ভে দধমঃ ॥ (অথর্ববেদ ৩/২৭/৪)
ভাবার্থঃ উত্তর দিকের অধিপতি সোম অর্থাৎ শান্তিরূপ পরমাত্মা, বিদ্যুৎ দ্বারা সহজাত কীটপতঙ্গাদি হতে রক্ষা করেন। তাঁকে নমস্কার। অধিপতিকে নমস্কার। রক্ষাকর্তাকে নমস্কার। রক্ষার উপায়ের জন্য তাঁকে নমস্কার। এইসব বিধানের জন্য তাঁর প্রতি বারবার আমি নমস্কার করি। যে আমাকে দ্বেষ করে আমি যাকে দ্বেষ করি, আমাদের সকলের সেই দ্বেষভাবকে তোমার পাপ নাশক শক্তিতে স্থাপন করছি।

ওম ধ্রুবা দিগ্বিষ্ণুরধিপতিঃ কল্মাষগ্রীবো রক্ষিতা বীরুধ ইষবঃ ।
তেভ্যো নমোহধিপতিভ্যো নমো রক্ষিতৃভ্যো নম ইষুভ্যো নম এভ্যো অস্তু।
যোহস্মান দ্বেষ্টি যং বয়ং দ্বিষ্মস্তং বো জম্ভে দধমঃ ॥ (অথর্ববেদ ৩/২৭/৫)
ভাবার্থঃ নিম্ন দিকের অধিপতি বিষ্ণু অর্থাৎ ব্যাপক পরমাত্মা গাছের দ্বারা কৃষ্ণবর্ণ স্কন্ধ বিশিষ্ট বিষাক্ত বায়ু গ্রহণ করিয়ে রক্ষা করেন। তাঁকে নমস্কার। অধিপতিকে নমস্কার। রক্ষাকর্তাকে নমস্কার। রক্ষার উপায়ের জন্য তাঁকে নমস্কার। এইসব বিধানের জন্য তাঁর প্রতি বারবার আমি নমস্কার করি। যে আমাকে দ্বেষ করে আমি যাকে দ্বেষ করি আমাদের সকলের সেই দ্বেষভাবকে তোমার পাপ নাশক শক্তিতে স্থাপন করছি।

ওতম্ উর্ধ্ববাদিগ্ বৃহস্পতিরধিপতিঃ শ্বিত্রো রক্ষিতা বর্ষমিষবঃ।
তেভ্যো নমোধিপতিভ্যো নমো রক্ষিতৃভ্যো নম ইষুভ্যো নম এভ্যো অস্তু।
যোহস্মান দ্বেষ্টি যং বয়ং দ্বিষ্মস্তং বো জম্ভে দধমঃ ॥ (অথর্ববেদ ৩/২৭/৬)
ভাবার্থঃ ঊর্ধ্ব দিকের অধিপতি বৃহস্পতি অর্থাৎ বেদরক্ষক মহান পরমাত্মা বৃষ্টির জলের দ্বারা শ্বেতি ও অন্য চর্মের রোগ হতে রক্ষা করেন। তাঁকে নমস্কার। অধিপতিকে নমস্কার। রক্ষাকর্তাকে নমস্কার। রক্ষার উপায়ের

জন্য তাঁকে নমস্কার। এইসব বিধানের জন্য তাঁর প্রতি বারবার আমি নমস্কার করি। যে আমাকে দ্বেষ করে, আমি যাকে দ্বেষ করি, আমাদের সকলের সেই দ্বেষভাবকে, তোমার পাপ নাশক শক্তিতে স্থাপন করছি।

উপস্থানঃ

নিম্নের চারটি মন্ত্রে পরমাত্মার স্তুতি প্রার্থনা করিয়া তাঁহার স্বরূপ ধ্যান করিবে। "উপ" অর্থ নিকটে, "স্থান" অর্থে অবস্থান করা। উপস্থান অর্থে ভগবানের গুণ, কর্ম্ম ও স্বভাবের ধ্যানে নিমগ্ন হইয়া -

ও৩ম্ উদ্বয়ং তমসস্পরি স্বঃ পশ্যন্ত উত্তরম্ ।

দেবং দেবত্রা সূর্যমগন্ম জ্যোতিরুত্তমম্ ।। (ঋগ্বেদ ১/৫০/১০, যর্জুবেদ ৩৫/১৪)

ভাবার্থঃ আমরা অন্ধকার রহিত, আনন্দস্বরূপ, প্রলয়ের পরেও বিদ্যমান দিব্যগুণ যুক্ত, সর্বোত্তম

জ্যোতিঃস্বরূপ চরাচর জগতের আত্মা পরমাত্মদেবকে জ্ঞাননেত্রে দর্শন করে, তাঁকে লাভ করবো।

ও৩ম্ উদুত্যং জাতবেদসং দেবং বহন্তি কেতবঃ ।

দৃশে বিশ্বায় সূর্য্যম্ ।। (ঋগ্বেদ ১/৫০/১, যর্জুবেদ ৩৩/৩১)

ভাবার্থঃ পরমাত্মা বেদের দ্বারা জ্ঞান ও সূর্যের আলোর দ্বারা এই বিশ্বকে প্রকাশিত করেন।

ও৩ম্ চিত্রং দেবানামুদগাদনীকং চক্ষুর্মিত্রস্য বরুণস্যাগ্নেঃ ।

আ প্রা দ্যাবাপৃথিবী অন্তরীক্ষং সূর্য্য আত্মা জগতস্তস্থুষশ্চ স্বাহা ।। ঋগ্বেদ ১/১১৫/১ যজুর্বেদ ৭/৪২

ভাবার্থঃ সেই প্রেরণাদাতা পরমেশ্বর, চর ও অচল প্রানীদের আত্মাস্বরূপ। দ্যুলোক, ভূলোক ও অন্তরীক্ষলোককে তিনি ধারণ ও রক্ষা করছেন। দ্রোহরহিত, শ্রেষ্ঠকর্মা ও অগ্রগামী ব্যক্তির তিনি চক্ষুস্বরূপ জ্ঞানের দাতা। তিনি বিদ্বানদের হৃদয়ে বিচিত্র বলরূপে প্রকাশিত হন। তাঁহাতে আত্মাহুতি দান করি।

ও৩ম্ তচ্চক্ষুর্দেবহিতং পুরস্তাচ্ছুক্রমুচ্চরৎ।

পশ্যেম শরদঃ শতং জীবেম শরদঃ শতং শৃনুয়াম শরদঃ শতং

প্রব্রবাম শরদঃ শতমদীনাঃ স্যাম শরদঃ শতং ভূয়শ্চ শরদঃ শতাৎ।। (যজুর্বেদ০ ৩৬/২৪)

ভাবার্থঃ সেই পরমাত্মা সর্বদ্রষ্টা, উপাসকদের কল্যাণদাতা ও পবিত্র। সৃষ্টির পূর্ব হতেই তিনি সর্বব্যাপকরূপে বর্তমান আছেন। তাঁর কৃপায়, আমি যেন শত বছর বাঁচি, শত বছর চোখে দেখতে পাই, শত বছর কানে শুনতে পাই, শত বছর কথা বলতে পারি, শত বছর আত্মনির্ভরশীল হয়ে থাকতে পারি এবং শত বছরেরও বেশি যেন এইভাবে বাঁচতে পারি।

ইহার পরে গায়ত্রী মন্ত্রে পরমাত্মার ধ্যান করিবে-

ও৩ম্ ভূ র্ভুবঃ স্বঃ তত্ সবিতুর্বরেণ্যং ভর্গো দেবস্য ধীমহি।

ধিয়ো য়ো নঃ প্রচোদয়াৎ।।

(ঋগ্বেদ ৩/৬২/১০, যজুর্বেদ ৩/৩৫, ৩০/২, সামবেদ উত্তরার্চ্চিক ৬/৩/১০)

বঙ্গানুবাদঃ পরমাত্মা প্রাণস্বরূপ, দুঃখনাশক ও সুখস্বরূপ। সেই জগতসৃষ্টিকারী ও ঐশ্বর্যপ্রদাতা পরমাত্মার বরণযোগ্য পাপ-বিনাশক তেজকে আমরা ধারণ করি। তিনি আমাদের বুদ্ধিকে শুভগুণ, কর্ম ও স্বভাবের দিকে চালনা করুক।

সমর্পণ ক্রিয়াঃ

হে ঈশ্বর দয়ানিধে ভবৎকৃপায়াহনেন জপোওআসনাদি কর্মণা ধর্মার্থকামমোক্ষণাং সদ্যঃ সিদ্ধির্ভবেন্নঃ

ভাবার্থঃ হে পরমাত্মা ! আমার সকল শুভকর্ম তোমাকে অর্পন করিতেছি। আমাকে মোক্ষ প্রদান করো।

জপ, উপাসনাদি কর্ম দ্বারা আমাদের যেন অতি শীঘ্র ধর্ম-অর্থঃ-কাম-মোক্ষের সিদ্ধি লাভ হয়।

নমস্কার ক্রিয়াঃ

ওওম্ নমঃ শম্ভবায় চ ময়োভবায় চ নমঃ শঙ্করায় চ ময়স্করায় চ নমঃ শিবায় চ শিবতরায় চ॥

(যজুঃ ১৬/৪১)

ভাবার্থঃ সুখস্বরূপ, সুখদাতা, কল্যাণকারী, কল্যাণদাতা, মঙ্গলস্বরূপও মোক্ষদাতা পরমব্রহ্ম পরমাত্মাকে বারংবার নমস্কার করি।

ইতি সন্ধোপাসনাবিধিঃ

প্রস্তুতকরণ: আশীষ আর্য (Whatsapp 8509884119)

www.facebook.com/SatyaSanatanVaidicDharma

গুরুত্বপূর্ণ ওয়েবসাইটসমূহ:

www.vaidicphysics.org
www.youtube.com/c/VaidicPhysics
www.youtube.com/c/ThanksBharat
www.youtube.com/user/MahenderPalArya
www.facebook.com/VedicStudiesBengali
www.facebook.com/vedickantha
www.youtube.com/c/vedicpress